



директор Б.А.Танирбергенов
 Т.Бозғұлов атындағы №249 мектеп - лицей оқушыларының тағамын ұйымдастыруға
 2024 жылға арналған 4 апталық ас мәзірі
 (жаз-күз)

1 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				күнбағыс майы	5	6	7
				пияз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				қызанақ	18	24	30
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	балғын қияр	1,5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
				шырын	200	200	200
				сары май	10	10	10
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

1 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	86	86	108
Сәбіз салаты	60	80	100	қант	5	5	6
				тұз	2	2	2
				күнбағыс майы	8	8	10
Балғын алмадан компот	200	200	200	алма	45	45	45
				қант	24	24	24
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

1 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г	
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас
Тұздықты көже сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картон	80	92
				қызанақ пастасы	3	3
				тұздалған қияр	14	16
				пияз	12	12
				сәбіз	10	12
				тұз	1,5	2
				арпа	15	20
				күнбағыс майы	5	5
				сорпа	120	138
				сиыр еті	40	56
Балғын қиярдан салаты	60	80	100	балғын қияр	61	82
				тұз	1,5	2
				күнбағыс майы	10	14
Кисель	200	200	200	кисель	24	24
Алма	150	150	150	лимон қышқылы	0,2	0,2
Қара бидай наны	10	10	20	алма	150	150
Бидай наны	10	25	20	қара бидай наны	10	10
				бидай наны	10	25
						20

1 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г	
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет
Сиыр етінен котлет	75/5	85/5	95/5	сиыр еті	75	86
				бидай наны	14	16
				сүт	19	22
				күнбағыс майы	5	6
				кепірілген нан	8	9
				сары май	6	7
				жұмыртқа	3	5
				тұз	1,5	2
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195
				сүт	8	10
				тұз	1,5	2
				сары май	7	9
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8
				сәбіз	25	25
				аскөк	2	2
				тұз	1,5	2
				пияз	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын қызанақ	18	24
				балғын қияр	15	20
				алма	14	18
				сәбіз	11	15
				лимон шырыны	6	8
				қант	0,6	0,8
				күнбағыс майы	6	8
						10

катык	200	200	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	10	20	20
Бидай наны	10	25	20	20	20

1 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Картоп сорпасы ет фрикаделькасымен	200/38	230/57	250/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				бидай наны	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	6	7
				жұмыртқа	3	5	6
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				картоп	100	120	133
				пияз	12	12	12
Кепкен жемістен компот с дәрумен қосылған	200	200	200	қант	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
				дәрумен С	8	8	8
				ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған тауық еті	60	80	90	тауық еті	119,4	159,2	199
				күнбағыс майы	5	6	7
				пинз	9	11	12
				қызанақ пастасы	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: асылған макарон	100	130	150	сәбіз	14	17	19
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сары май	8	8	8
Қаймақпен соус	15	15	15	қаймақ	12	12	12
				бидай ұны	5	5	5
				тұз	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
				балғын қызанақ	18	24	29
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	балғын қияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				қант	0,6	0,8	1
Шырын	200	200	200	күнбағыс майы	6	8	10
				шырын	200	200	200
				сары май	10	10	10
				қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

3 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				тұз	1,5	2	2
				бидай ұны	8	9	12
Гарнир: бөктірілген күріш	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				күріш	37	48	55
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын қиярдан салаты	60	80	100	балғын қияр	61	82	103
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	10	14	18
Компот кепкен жемістен	10	10	10	сыр	10	10	10
				қант	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Борщ сиыр етімен	200/25	230/35	250/50	картон	55	65	75
				қызанақ пастасы	5	8	12
				қызылша	35	40	45
				қырыққабат	23	26	28
				пияз	12	12	12
				тұз	1,5	2	2
				сәбіз	8	9	10
				күнбағыс майы	4	5	5
				сорпа	120	138	150
				сиыр еті	40	56	81
Сәбіз және алма салаты				сәбіз	48	64	80
				алма	14	18	23
				қант	2	3	4
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	5	5	5
				алма	150	150	150
				қатық	200	200	200
				қара бидай наны	10	10	20
				бидай наны	10	25	20

3 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Үй қуырдағы	200	200	200	сиыр еті	79	79	79
				картоп	178	178	178
				пияз	16	16	16
				күнбағыс майы	7	7	7
				қызанақ пастасы	8	8	8
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1,5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0,7	0,7	0,7
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

3 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Күріш сорпасы етпен	200/25	230/35	250/50	күріш жармасы	15	17	18
				пияз	19	22	24
				аскөк	8	9	10
				қызанақ пастасы	6	7	8
				сиыр еті	40	56	81
				сарымай	8	9	10
				сәбіз	19	25	30
				картоп	50	60	70
				тұз	1,5	2	2
				қант	10	10	10
кептірілген жемістен кампот	200	200	200	кепкен жеміс	5	5	5
Ара балы	10	10	10	ара балы	10	10	10
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 1-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Бұқтырылған сиыр еті көкөністермен	60	80	100	сиыр еті	90	100	110
				сәбіз	20	25	30
				қызанақ пастасы	3	3	3
				пияз	22	25	27
				бидай ұны	8	9	12
				тұз	1,5	2	2
Гарнир: қарақұмық	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				қарақұмық	48	62	71
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қызанақ	18	24	30
				балғын қияр	1,5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				күнбағыс майы	8	11	13
Шырын	200	200	200	шырын	200	200	200
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 2-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тауық етімен палау	150/50	180/50	200/50	тауық еті	119,4	159,2	199
				күріш жармасы	51	70	82
				күнбағыс майы	8	10	11
				тұз	1,5	2	2
				пияз	9	11	12
Дәруменді салат/1 нұсқа/	60	80	100	сәбіз	14	17	19
				балғын қызанақ	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
				алма	14	18	23
				сәбіз	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				қант	0,6	0,8	1
				күнбағыс майы	6	8	10
				сыр	10	10	10
				қант	20	20	20
Кептірілген жемістен кампот	200	200	200	кепкен жеміс	20	20	20
Қара бидай наны	10	10	20	Қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	Бидай наны	10	25	20

4 апта 3-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Көкөніс көжесі етпен	200/25	230/35	250/50	сиыр еті	40	56	81
				пияз	9	10	11
				сәбіз	11	13	14
				картон	53	61	66
				көкбұршақ консервіленген	9	10	11
				қырыққабат	20	23	25
Сәбіз салаты	60	80	100	тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	4	5	5
				сәбіз	64	86	108
				қант	4	5	6
				тұз	1,5	2	2
				күнбағыс майы	6	8	10
Сүтті какао	200	200	200	какао	4	4	4
				сүт	100	100	100
				қант	20	20	20
Алма	150	150	150	Алма	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 4-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Балық котлеті	80	90	100	балық	111	122,1	133,2
				пияз	12	12	12
				бидай наны	8	11	14
				жұмыртқа	5	6	7
				сүт	14	17	20
				күнбағыс майы	9	11	13
				тұз	1,5	2	2
				кепірілген нан	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	картоп	150	195	225
				сүт	8	10	10
				тұз	1,5	2	2
				сары май	7	9	10
Қызанақ соусы көкөністермен	25	25	25	сары май	8	8	8
				сәбіз	25	25	25
				аскөк	2	2	2
				тұз	1,5	2	2
				пияз	10	10	10
				бидай ұны	1,25	1,25	1,25
				қант	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Ара балы	10	10	10	вода			
				ара балы	10	10	10

Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20

4 апта 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның өлшемі			Тағам құрамы	Брутто, г		
	7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Тэфтели сорпасы	200/25	230/57	250/76	сиыр еті мякоть	52	78	103
				күріш жармасы	11	13	15
				сүт	10	15	20
				күнбағыс майы	5	5	7
				бидай наны	11	13	15
				сәбіз	10	12	15
				қызанақ пастасы	2	2	2
				сорпа	175	175	175
				жұмыртқа	3	5	6
				тұз	1,5	2	2
				картоп	80	92	100
				пияз	12	12	12
Кепкен жемістен компот с дәруменімен	200	200	200	кепкен жеміс	5	5	5
				қант	10	10	10
				дәрумен С	0,7	0,7	0,7
Алма	150	150	150	алма	150	150	150
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
Қара бидай наны	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Бидай наны	10	25	20	бидай наны	10	25	20